รู้แจ้ง ปรมัตถธรรม ด้วยการเจริญพละ ๕



พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวังสะ

(Sayadaw U Pandita)

รู้แจ้งปรมัตถธรรม ด้วยการเจริญพละ ๕ พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวังสะ (Sayadaw U Pandita)



พระอาจารย์ อู บัณฑิตาภิวังสะ บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๗ ปี ณ หมู่บ้านที่ห่างไกลในชนบทประเทศสหภาพพม่า ท่านเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงว่ามีความสามารถเป็นอย่างสูงในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามแบบอย่างของพระอาจารย์มหาสีสยาด่อ ผู้ซึ่งได้นำเทคนิคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งวิสุทธิมรรคอรรถกถามาเผยแผ่และสั่งสอนอย่างจริงจัง พระอาจารย์ อู บัณฑิตา อบรมวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ศิษยานุศิษย์จากประสบการณ์เจริญวิปัสสนากรรมฐานอันลุ่มลึก ตลอดจนการศึกษาทางปริยัติธรรมโดยละเอียดเป็นเวลายาวนานกว่า ๖๐ ปี ท่านเริ่มอบรมวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ และได้เดินทางไปยังประเทศในแถบเอเชีย ยุโรป ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา เพื่อควบคุมดูแลการอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรต่าง ๆ ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดบัณฑิตาราม (เชวต่องโกงสาสนยิตตา) เมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า และยังคงอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่บรรพชิตและฆราวาสทั้งชาวเอเชียและชาวตะวันตกเป็นจำนวนมาก

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเล่มเล็ก ๆ ก็ตาม แต่ทว่าเต็มไปด้วยเนื้อหาสาระที่เป็นแก่นสารของการที่จะดำเนินไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องจริงๆ ฉะนั้น ทุกๆ ถ้อยคำที่ท่านผู้แต่งได้เขียนไว้ ไม่มีคำพูดคำไหนที่น่าจะตัดทิ้งได้เลย หลวงพ่อฯ ผู้แต่ง ท่านเป็นศิษย์รุ่นแรกของหลวงพ่อมหาสีฯ ตอนที่มาเปิดอบรมที่หยั่งก่ง (เขียนตามเสียง) ใหม่ๆ ท่านเป็นผู้ชำนาญในการปฏิบัติดีมาก เข้าใจแนวการปฏิบัติแบบทะลุปรุโปร่ง คำแนะนำของท่านจะเป็นคำพูดสั้นๆ แต่เต็มไปด้วยเนื้อหาสาระสมบูรณ์ เนื้อหาสาระโดยย่อ ที่หลวงพ่อฯ ท่านแนะนำไว้ในหนังสือนี้พอจะสรุปได้ดังนี้

๑. ท่านได้วางโครงหลักวิธีการทำอินทรีย์ ทั้ง ๕ ให้แก่กล้า (อินฺทฺริยติกฺขการณนวก) ตามนัยแห่งวิสุทธิมรรคอรรถกถา ในปัญญานิทเทสเป็นหลัก เพื่อให้นักปฏิบัติดำเนินตามหลักการของการปฏิบัติได้ถูกต้อง

๒. แสดงสัปปายะทั้ง ๗ ประการให้ทราบ

๓. แนะนำให้ผู้ปฏิบัติทำตัวช้าๆ พร้อมทั้งอุปมาเปรียบเทียบให้ทราบ

๔. แนะวิธีการกำหนดให้ทันปัจจุบัน และให้ต่อเนื่อง พร้อมทั้งอุปมา

๕. เปรียบเทียบนักปฏิบัติ เช่น กิ้งก่า เป็นต้น

๖. แนะให้รู้ถึงวิธีดูเวทนาอย่างถูกต้องเป็นประการสุดท้าย

ถ้าหากว่า นักปฏิบัติเก่าก็ดี ใหม่ก็ตาม ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติได้ถูกต้อง วางจิตวางใจได้ถูกต้อง ทั้งสามารถทำให้จิตมีพลังในการปฏิบัติด้วย

ฉะนั้น จึงใคร่ขออนุโมทนาในส่วนแห่งกุศลจิตของคุณโยมทุกท่านดังรายนามท้ายหนังสือเล่มนี้ ที่ได้มีเมตตาจิตและวิริยะอุตสาหะอย่างแรงกล้า ที่ได้ทั้งแปลและพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้แสวงหาความหลุดพ้นจากวัฏฏะ

ขออำนาจแห่งผลบุญอันประเสริฐนี้ จงช่วยบันดลบันดาลให้ครอบครัวคุณโยมทั้งหลาย สามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้โดยสะดวกสบาย และบรรลุโลกุตตรธรรมได้โดยง่ายในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ

ขอเจริญพร

พระประจาก สิริวณฺโณ

วัดปริณายก กรุงเทพฯ

หนังสือที่ท่านถืออยู่นี้เป็นหนังสือที่แนะแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหนังสือที่มีคุณค่าแก่ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เข้าใจในหลักของการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง และเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในแนวทางของการปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่งโดยท่านพระอาจารย์ อู บัณฑิตาภิวังสะ ซึ่งปัจจุบันท่านเป็นเจ้าสำนักเชว่ ต่อง โกงสาสนยิตตา เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า

อาตมาได้มีโอกาสไปปฏิบัติที่สำนักมหาสีสาสนยิตตา เมื่อปี ๒๕๓๐-๒๕๓๘ ภายใต้การปกครองของท่าน อู บัณฑิตาภิวังสะ ในสมัยนั้นท่านมีตำแหน่งเป็นโอวาทาจริยะ แทนท่านอาจารย์มหาสีสยาด่อ จึงพอจะทราบอัชฌาสัยของท่านว่าเป็นอย่างไร ท่านเป็นพระเถระที่น่าเลื่อมใสและเคร่งครัดในพระธรรมวินัยยิ่งรูปหนึ่งที่อาตมาเคยเห็นมา และเป็นผู้ที่มีความชำนาญทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติเป็นอย่างดียิ่ง โดยเฉพาะทางด้านการปฏิบัติ เพราะได้รับการถ่ายทอดจากท่านอาจารย์มหาสีโดยตรง และเป็นที่ไว้วางใจจากท่านอาจารย์มหาสีเป็นอย่างยิ่ง โดยท่านจะมีเทคนิควิธีที่เน้นเฉพาะเนื้อหาสาระ ใช้ประโยคสั้นๆ แต่เข้าใจง่าย ท่านจะเอาใจใส่คอยสอดส่องดูแลผู้ปฏิบัติเป็นพิเศษ

อาตมาเคยพบเห็นมากับตาตัวเอง อย่างเช่น ครั้งหนึ่งภายหลังที่ฉันเพลเสร็จ ขณะที่อาตมาเดินจงกรมกำหนดมาที่ศาลาปฏิบัติ มีโยมอุบาสกผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง เดินไม่สำรวม ขาดการกำหนด พอดีท่านเห็นเข้าจึงถามไปว่า คุณเป็นโยคีหรือเปล่า โยคีเขาเดินอย่างนี้หรือ? ดังนี้เป็นต้น และตอนสมัยที่ท่านปกครองอยู่ในโรงครัว หอฉัน จะไม่มีแม้แต่เสียงช้อน เสียงจานกระทบกันเลย หรือแม้แต่เจ้าหน้าที่ที่คอยบริการผู้ปฏิบัติ ก็จะไม่ได้ยินเสียงพูดคุย เป็นต้น

แนวทางในการสอนของท่านส่วนใหญ่จะเน้นเฉพาะเนื้อหาสาระหลัก ๆ ที่สั้นกระชับ เช่นหนังสือเล่มนี้เป็นตัวอย่าง ภายหลังจากที่ท่านอาจารย์มหาสีมรณภาพลง ท่านอาจารย์ อู บัณฑิตาภิวังสะ ก็ขึ้นดำรงตำแหน่งแทน เพราะคณะกรรมการผู้บริหารสำนักมหาสีสาสนยิตตา ฝ่ายคฤหัสถ์ และพระสงฆ์เถระทั้งหลาย มีความเห็นว่า ท่านอาจารย์ อู บัณฑิตาภิวังสะ มีคุณสมบัติที่เหมาะสมยิ่ง ทั้งเคยเป็นที่ไว้วางใจจากท่านอาจารย์มหาสี ตอนสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่อีกด้วย

หนังสือเล่มนี้ที่สำเร็จขึ้นมาได้ก็ด้วยความพยายามวิริยะอุตสาหะของผู้แปลและเรียบเรียง คือ ดร.พิชิต และคุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร ที่มีศรัทธาอย่างแรงกล้า ปรารถนาให้ผู้ที่มีความสนใจทั้งหลายได้ศึกษาหาแนวทางปฏิบัติ ให้เจริญยิ่ง ๆ สืบไป

จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของเธอทั้งสอง และครอบครัวภัทรวิมลพร ตลอดจนผู้สนับสนุนการจัดทำหนังสือนี้เป็นอย่างยิ่ง ขอกุศลเจตนาอันนี้ จงสำเร็จเป็นปฏิพรย้อนเป็นปัจจัยตามรักษาเธอทั้งหลาย และบุพการีของเธอไปทุกภพทุกชาติ ตราบถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานเทอญ

พระสว่าง ติกขวีระ
วัดมหาธาตุฯ คณะ ๓
เขตพระนคร กรุงเทพฯ

คำปรารภ

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แปลมาจากบทที่สอง(Cutting through to Ultimate Reality by Sharpening the Controlling Faculties สู่การรู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕) ของหนังสือ In This Very Life (ในชีวิตชาตินี้) ซึ่งรวบรวมคำสอนของพระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตา ภิวังสะ หรือ Sayadaw U Pandita ระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้แก่นักศึกษาชาวตะวันตก ณ วิปัสสนากรรมฐานสมาคม (Insight Meditation Society) เมือง Barre มลรัฐ Massachusetts ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ.๑๙๘๔ (พ.ศ. ๒๕๒๗) วัตถุประสงค์ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้เพื่อบำเพ็ญกุศลกิจบูชาพระคุณคุณแม่ระวิวรรณ ภัทรวิมลพร ผู้ล่วงลับไปแล้ว และเพื่อถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่พระอาจารย์ อู บัณฑิตา ภิวังสะ พระอาจารย์ประจาก สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ติกฺขวีระ และคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ตลอดจนครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณเป็นอย่างสูงต่อครอบครัวของผู้จัดทำทุกองค์และทุกท่าน เนื่องจากผู้จัดทำยังเป็นผู้อ่อนด้อยด้วยความรู้ในทางพระพุทธศาสนา หากมีความบกพร่องประการใดในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ผู้จัดทำต้องกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ และขอฝากท่านผู้รู้ได้โปรดกรุณาแนะนำแก้ไขข้อผิดพลาดอันเกิดจากการแปลและเรียบเรียงของผู้จัดทำด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง ผู้จัดทำขอนมัสการกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ อู บัณฑิตา ภิวังสะ เป็นอย่างสูงที่ได้เมตตาอนุญาตให้แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ และพระอาจารย์ประจาก สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ติกฺขวีระ ที่ได้เมตตาอ่านและปรับปรุงต้นฉบับที่แปลแล้ว ตลอดจนเขียนคำนำในการจัดทำหนังสือนี้

ผู้จัดทำ

๕ ตุลาคม ๒๕๔๒

รู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕

โดย พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตา ภิวังสะ

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนา "พละ ๕" ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า "พละ" ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบ เป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณทัศนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุดจนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมๆกับ ทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง

ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการ

พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละ คือ ๑. การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ในขณะที่กระทบอายตนะทั้งหก ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ เอาใจใส่และละเอียดอ่อน ๓. การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ ๕. พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก ๖. ปลูกฝังโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ๗. มี

ความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว ๘. มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวด หรืออุปสรรคอื่นใด ๙. มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์

หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางจิตอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

การปฏิบัติของโยคีนั้นจะสามารถก้าวหน้าไปได้ไกล แม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมข้างต้นเพียง ๓ ประการแรก กล่าวคือ จิตใจของผู้ปฏิบัติจะเริ่มมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางจิตอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะเช่นนี้ นิวรณ์ต่างๆ จะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว พละทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน โยคีที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อนจนบางคนอาจรู้สึกอัศจรรย์ใจว่า “สิ่งที่ครูบาอาจารย์กล่าวถึง ทั้งความสันติสุขและสงบเยือกเย็นนั้น เราสามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริงๆ” การปฏิบัติดังกล่าวนี้ก็จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธา ซึ่งเป็นพละประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ก็จะทำให้เกิด “ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง”

ศรัทธาชนิดนี้เรียกว่า “ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง” กล่าวคือ ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกว่า ผลการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปที่พระอาจารย์กล่าวถึงนั้น อาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง

เมื่อมีศรัทธาก็มีความพากเพียร และเมื่อมี

เมื่อมีศรัทธา ก็ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจ ก็มีความพากเพียรบากบั่น

ความเพียร สติก็จะแนบแน่นขึ้น

ตามมา ผู้ปฏิบัติจะกล่าวกับตัวเองว่า "นี่เป็นเพียงการเริ่มต้น และหากเราพยายามมากกว่านี้ ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้นไปอีก" ความพยายามที่ได้รับการเสริมสร้างขึ้นอีกเช่นนี้จะทำให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการกำหนดได้ทุกขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้นและหยั่งลึกลงยิ่งขึ้นตามลำดับ

เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ จิตก็จะมีความมั่นคง มีสมาธิ

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือจิตที่รวมเป็นหนึ่งได้ เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ จิตก็จะมีความมั่นคง ไม่วอกแวก และมีปีติอยู่ในการกำหนดนั้น ๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้ สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยิ่งสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใด สมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อมกัน ปัญญาซึ่งเป็นพละประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อมกัน ปัญญาซึ่งเป็นพละประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง ตราบเท่าที่พละทั้งสี่ประการแรกปรากฏอยู่ ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มตระหนักแก่ใจตนเองอย่างชัดแจ้งว่า รูปกับนามเป็นคนละสิ่งกัน และเริ่มเห็นว่ารูปกับนามเป็นปัจจัยในการเกิดขึ้นของกันและกันอย่างไร เมื่อญาณปัญญาก้าวหน้าขึ้น ความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไปประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง ก็จะเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปีติอย่างสูง

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปีติอย่างสูง "เป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ผ่านไปเป็นขณะๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีอะไรเลย" การค้นพบนี้จะก่อให้เกิด

ความโล่งอกและสบายใจอย่างมาก ญาณทัศนะต่อๆ มาที่หยั่งรู้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะยิ่งเสริมสร้างความศรัทธายิ่งขึ้น และจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่นว่าธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด ผู้ลับต้องวางมีดให้อยู่ในมุมที่เหมาะสม ไม่สูงเกินไปไม่ต่ำเกินไป กดลงด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับจะเคลื่อนใบมีดไปอย่างสม่ำเสมอบนหินลับมีดจนกระทั่งคมมีดข้างหนึ่งเริ่มเกิดขึ้น เสร็จแล้วจึงกลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลงด้วยน้ำหนักเท่าๆ กัน ในมุมเดียวกัน ตัวอย่างนี้แสดงอยู่ในพระไตรปิฎก ความเที่ยงตรงของมุมเปรียบได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกดและการเคลื่อนไหวเปรียบเสมือนสติที่ต่อเนื่องกัน หากความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็มั่นใจได้ว่าในระยะเวลาไม่นาน จิตจะมีความเฉียบแหลม เพียงพอที่จะหยั่งลงสู่สัจจธรรมของชีวิตได้

๑. การใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

เจตนาในการกำหนดเพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะดับไป

ปัจจัยสนับสนุนประการแรกในการพัฒนาพละ คือการเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายและดับสิ้นไป ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามอายตนะทั้งหก ในการนี้ ผู้ปฏิบัติควรจะตั้งเจตนาในการกำหนดว่า การกำหนดนี้เพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในที่สุดก็จะดับไป

ดังที่ผู้ปฏิบัติทราบดี ปรากฏการณ์นี้จะเห็นจริงได้ก็ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงๆ เท่านั้น

ทั้งนี้เพื่อป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) และการเสียเวลา

การวางท่าทีจิตใจเช่นนี้สำคัญมากในการเตรียมตัวเพื่อการปฏิบัติ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่าสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง และจะต้องเปลี่ยนแปรไปเป็นการป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) ที่อาจเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญกับความจริงดังกล่าวในภายหลัง ซึ่งบางครั้งเป็นความจริงที่เจ็บปวด หากปราศจากการยอมรับนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องเสียเวลาไปมาก จากความเข้าใจที่ตรงข้ามว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นนิจจัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของญาณ ทั้งนี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอาจยอมรับอนิจจังด้วยศรัทธาไปก่อน แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไป ความศรัทธานี้จะได้รับการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเอง

๒. ความพิถีพิถันเอาใจใส่ด้วยความเคารพ

ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ

ปัจจัยพื้นฐานประการที่สองในการเสริมสร้างพละได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยท่าทีจิตใจที่ระมัด-ระวัง มีความเคารพและความพิถีพิถันยิ่ง การจะสร้างทัศนคติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว การระลึกรู้กาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ จะทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ เอาชนะความทุกข์และความโศกเศร้าพิไรรำพัน ทำลายความเจ็บปวดและความเครียดโดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ทรงเรียกการ

ปฏิบัตินี้ว่าสติปัฏฐานสี่ หมายถึงการเจริญสติบนฐานทั้งสี่ ซึ่งเป็นสิ่งหาค่ามิได้โดยแท้จริง

โยคีควรจะเคลื่อน-ไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่อายตนะทั้งหก อย่างระมัดระวังและเอาใจใส่ ในระหว่างการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่าสติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่างๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ทัน สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

ราวกับคนๆหนึ่งกำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบๆไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบความเอาใจใส่ระมัดระวังและพิถีพิถันนี้กับภาพของคนๆ หนึ่งกำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง แน่นอนว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถก้าวกระโดดเร็วๆ หรือวิ่งข้ามสะพานได้ เขาจะต้องก้าวอย่างระมัดระวังไปทีละก้าว

หรือเปรียบบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม

นักปฏิบัติยังอาจเปรียบได้กับบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม เราคงพอคาดเดาได้ถึงระดับความระมัดระวังที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมีอยู่ในการปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างทั้งสองนี้มาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์เอง เนื่องจากในสมัยหนึ่งมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งดูทีว่าจะปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า แต่พระสงฆ์เหล่านั้นปฏิบัติอย่าง

ไม่สำรวม เช่นหลังจากการนั่งสมาธิ จะผุดลุกขึ้นอย่างขาดสติ เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยไม่สำรวม มองนกบนต้นไม้และเมฆในท้องฟ้าอย่างปราศจากความระมัดระวังสำรวมใจ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าการปฏิบัติของพวกท่านจะไม่คืบหน้าเลย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ก็ทรงสำรวจดูและพบว่าความบกพร่องของพระสงฆ์เหล่านี้ก็คือการขาดความเคารพในความจริงของสิ่งทั้งปวง ในพระธรรมคำสั่งสอนและการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงเสด็จไปหาพระสงฆ์เหล่านั้นและตรัสเทศน์ถึงภาพของคนถือบาตรน้ำมันข้างต้น พระธรรมเทศนาดังกล่าวเป็นแรงบันดาลใจให้พระสงฆ์เหล่านั้นตั้งปณิธานว่าจะพิถีพิถันและระมัดระวังในทุกอิริยาบถ จนสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาไม่นาน

ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สิ่งนี้ได้ด้วยตนเองในการเข้าอบรมพระกรรมฐาน โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าลง มีความเอาใจใส่ระมัดระวังยิ่งและปฏิบัติด้วยความเคารพ ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

แต่เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ บางครั้งเราต้องทำอะไรเร็วๆ เช่นคนที่ขับรถช้าๆ บนทางด่วนก็อาจประสบอุบัติเหตุหรือปฏิบัติผิดกฎจราจรได้ ในทางกลับกัน การดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ก็ต้องกระทำอย่างทะนุถนอมทำอย่างช้าๆ ถ้าหากแพทย์หรือพยาบาลเร่งรีบจนเกินไป

เพียงเพื่อทำงานให้เสร็จเรียบร้อยโดยเร็วแล้ว ผู้ป่วยอาจต้องทนทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และปรับตัวให้เข้ากับสถาน-การณ์นั้น

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมพระกรรมฐานหรือในภาวะปรกติ การมีความเกรงใจ และเคลื่อนไหวในระดับปรกติย่อมเป็นสิ่งสมควรหากมีผู้รออยู่ อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า เป้าหมายหลักของการปฏิบัตินั้นก็คือการเจริญสติ ดังนั้น เมื่ออยู่คนเดียวก็ควรกลับไปทำอะไรๆ ช้าลง เช่น การรับประทานอาหารช้าๆ ล้างหน้า แปรงฟัน และอาบน้ำด้วยสติอย่างถี่ถ้วน

๓. มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

พยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุก ๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน

ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็นปัจจัยที่สำคัญประการที่สาม ในการพัฒนาพละทั้ง ๕ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุกๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลส ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ ตราบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยา-บถให้แยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวัง

ฉะนั้น จงพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่นเมื่อจะลุกจากท่านั่ง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะลืมตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขา และอื่นๆ ตลอดทั้งวัน จงมีสติระลึกแม้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิดประตู ฯลฯ

ความต่อเนื่องควรจะมีความถี่ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์ หาเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากในเวลาที่หลับไปแล้ว โยคีควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ ความต่อเนื่องควรจะมีความถี่ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์ หาเหตุผลเปรียบเทียบประสบการณ์กับตำราที่เคยอ่านใดๆ ทั้งสิ้น จะมีเวลาพอสำหรับการมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยก่อนเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟหรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณที่นำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วยคันธนูที่เอาสายธนูไปพันกับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดยปลายไม้นี้นำไปเสียบไว้ในหลุมเล็กๆ บนแผ่นกระดานที่มีเศษไม้และใบไม้กองอยู่ เมื่อคนไสคันธนูไปมา ท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดาน ก่อให้เกิดความร้อนพอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ใช้มือหมุนท่อนไม้โดยตรง ทั้งสองวิธีนี้

คนจะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมาจนกว่าจะเกิดแรงเสียดทานที่เพียงพอจะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ คราวนี้ลองสมมุติดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคลผู้นั้นสีไม้เป็นเวลา ๑๐ วินาที แล้วพัก ๕ วินาที เพื่อพิจารณาดู ไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พระไตรปิฎกใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง

พฤติกรรมของกิ้งก่าก็เป็นตัวอย่างที่ (ไม่) ดีอีกอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม พระไตรปิฎกใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง กล่าวคือ เวลากิ้งก่ามองเห็นอาหารหรือกิ้งก่าตัวเมีย มันจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่จะไม่จู่โจมเข้าสู่เป้าหมายในทันที มันจะโผไปสั้นๆ แล้วหยุด มองดูท้องฟ้า เอียงคอไปมา เสร็จแล้วก็ทะยานไปอีกหน่อยหนึ่ง ก่อนจะหยุดลงอีกเพื่อมองโน่นมองนี่ต่อไป มันจะไม่เคยถึงเป้าหมายในคราวเดียวเลย

โยคีที่ปฏิบัติแบบลักปิดลักเปิด มีสติชั่วครู่ชั่วยาม แล้วหยุดเพื่อคิดโน่นคิดนี่ เป็นโยคีกิ้งก่า ถึงแม้ว่ากิ้งก่าจะเอาชีวิตรอดได้ด้วยพฤติกรรมแบบนี้ แต่การปฏิบัติของโยคีอาจไปไม่รอด ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกว่าจำเป็นต้องหยุดคิดทุกครั้งที่มีประสบการณ์ใหม่ๆ เฝ้าสงสัยว่าเขาถึงญาณขั้นไหนแล้ว ในขณะที่บางคนอาจไม่นึกถึงสิ่งใหม่ แต่คอยคิดกังวลถึงเรื่องเดิม ๆ ที่คุ้นเคย

บางคนอาจบ่นว่า "เหนื่อยเหลือเกินวันนี้ สงสัยเมื่อคืนจะนอนไม่พอ หรือทานมากไป น่าจะงีบสักพักหนึ่ง

หรือเท้าเจ็บเหลือเกิน ไม่รู้เป็นแผลหรือเปล่า ถ้าเป็นเดี๋ยว การปฏิบัติจะแย่ ขอลืมตาดูหน่อยดีกว่า" เหล่านี้คือความลังเลของโยคีกิ้งก่า

๔. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ

องค์ประกอบประการที่ ๔ ในการพัฒนาพละ ๕ ได้แก่การมีปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ คือ

๑. สถานที่เหมาะสม

๑. สถานที่ที่เหมาะสม บริเวณสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาควรจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

๒. อยู่ในถิ่นเหมาะสม

๒. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงการออกบิณฑบาตเป็นประจำวันของพระสงฆ์ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรอยู่ไกลพอควรจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน แต่ต้องใกล้ชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาตได้ สำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมีความสะดวกในเรื่องอาหารพอควร แต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจหรือรบกวนต่อการปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำลายสมาธิ เช่น บริเวณที่มีคนพลุกพล่าน โดยย่อ ความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็ต้องไม่หนีจากความเจริญจนไม่สามารถแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการประทังชีวิตได้

๓. วาจาเหมาะสม

๓. วาจาที่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก อรรถกถากำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่เราอาจจะเพิ่มการ

สนทนาธรรมกับพระอาจารย์ (การสอบอารมณ์) เข้าไว้ด้วยได้ บางครั้งการสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป

แต่โปรดจำไว้ว่า อะไรก็ตามที่มากเกินไปย่อมเป็นโทษ อาตมาเคยสอนในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งมีกระถางต้นไม้ที่กัปปิยะของอาตมาเอาใจใส่รดน้ำมากเกินไป ผลก็คือใบไม้กลับร่วงหลุดไปหมด สิ่งเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นได้กับสมาธิของผู้ปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติสนทนาธรรมมากเกินไป หรือแม้แต่การบรรยายธรรมของพระอาจารย์เอง โยคีต้องประเมินดูอย่างระมัดระวัง หลักการง่ายๆ ก็คือให้ดูว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานั้นช่วยให้สมาธิดีขึ้นหรือไม่ หรือทำให้เกิดสมาธิหรือไม่ หาไม่แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ควรหลีกเลี่ยง เช่นไม่เข้าฟังธรรม หรืองดการสอบอารมณ์ เป็นต้น

โยคีที่เข้าอบรมแบบเข้มงวด ควรหลีกเลี่ยงการพูดจาทุกชนิดให้มากที่สุด โดยเฉพาะการพูดเรื่องทางโลก แม้แต่การสนทนาธรรมอย่างลึกซึ้งก็อาจไม่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงประเด็นความเชื่อกับเพื่อนโยคีในระหว่างการปฏิบัติ นอกจากนั้นสิ่งที่ไม่สมควรที่สุด ได้แก่การสนทนาเกี่ยวกับอาหาร สถานที่ต่างๆ ธุรกิจ เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ เหล่านี้เป็น “คำพูดของทางโลก”

เป้าหมายของข้อห้ามเหล่านี้ ก็เพื่อป้องกันสิ่งที่อาจรบกวนจิตใจโยคี พระพุทธองค์ตรัสแก่โยคีด้วยความ

เมตตายิ่งว่า "นักปฏิบัติที่เอาจริง ไม่ควรพูด เพราะการพูดบ่อย ๆ จะทำให้โยคีมีสิ่งรบกวนจิตใจมาก"

แน่นอน การพูดจาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้งระหว่างการปฏิบัติธรรม ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวังที่จะไม่พูดอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่จำเป็นจะต้องสื่อสารจริงๆ และควรมีสติตลอดกระบวนการของการพูด ในเบื้องต้นจะเกิดความต้องการพูดก่อน แล้วตามด้วยความคิดว่าจะพูดอะไรและอย่างไร ผู้ปฏิบัติควรกำหนดความคิดดังกล่าวทั้งหมด ตั้งแต่การเตรียมความคิดที่จะพูด และอาการพูดจริงๆ ความเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะพูด เช่นริมฝีปาก ใบหน้า ตลอดจนท่าทางประกอบ ล้วนต้องกำหนดทั้งสิ้น

หลายปีมาแล้วในประเทศพม่า มีข้าราชการระดับสูงผู้หนึ่งเพิ่งเกษียณอายุ เขาเป็นชาวพุทธที่เคร่งครัดมาก ได้อ่านพระไตรปิฎกและหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่แปลเป็นภาษาพม่าดีๆ จำนวนมาก และได้ผ่านการปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเขายังไม่ลึกซึ้งนัก แต่เขาก็มีความรู้พื้นฐานค่อนข้างมาก และประสงค์ที่จะสอนสิ่งที่เขารู้ เขาจึงได้หันไปเป็นอาจารย์

วันหนึ่งเขาเข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานในเมืองย่างกุ้ง และเมื่ออาตมาสอนโยคี อาตมาก็จะอธิบายหลักการปฏิบัติแล้วจึงเปรียบเทียบคำสอนของอาตมากับพระไตรปิฎก โดยพยายามประสานแนวคิดที่อาจดูเหมือนไม่ตรงกัน ชายคนนี้จะเริ่มตั้งคำถามทันทีว่า "คำกล่าวนี้

มาจากไหน มีเอกสารอ้างอิงหรือเปล่า” อาตมาพยายามแนะนำเขาอย่างสุภาพให้เลิกวิตกในประเด็นเหล่านั้น แล้วตั้งหน้าปฏิบัติต่อไป แต่เขาอดไม่ได้ เป็นเวลาติดต่อกัน ๓ วันที่เขาทำอย่างนี้ในระหว่างการสอบอารมณ์

ในที่สุด อาตมาถามเขาว่า “ท่านมาที่นี่ทำไม ท่านมาเพื่อที่จะเรียน หรือมาสอนอาตมากันแน่” ในสายตาของอาตมา เขามาเพื่อมาอวดความรู้มิใช่มาปฏิบัติธรรม

ชายคนนั้นตอบอย่างร่าเริงว่า “เอ้อ ผมมาเป็นนักเรียนสิครับ ท่านสิเป็นอาจารย์”

อาตมากล่าวว่า “อาตมาได้พยายามบอกท่านอ้อมๆ ตลอด ๓ วันที่ผ่านมา แต่ถึงตอนนี้ อาตมาจำต้องบอกท่านตามตรง ท่านทำตัวเหมือนบาทหลวง ซึ่งตามปรกติจะทำหน้าที่ประกอบพิธีแต่งงานให้ชาวบ้าน จนกระทั่งถึงคราวที่บาทหลวงจะแต่งงาน แทนที่จะไปยืนในตำแหน่งเจ้าบ่าว กลับขึ้นไปบนแท่นพิธี แล้วประกอบพิธีแต่งงานเสียเอง ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้แก่ผู้มาร่วมงานเป็นอันมาก” ชายคนนั้นจึงเข้าใจประเด็นในที่สุด เขายอมรับข้อผิดพลาด แล้วกลายเป็นนักเรียนที่ว่าง่ายหลังจากนั้น

โยคีที่ประสงค์จะเข้าใจธรรมจริงๆ จะต้องไม่เลียนแบบชายคนนี้ ความจริง พระอรรถกถากล่าวไว้ว่า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความสามารถมากเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำตัวราวกับคนไร้ความสามารถ และเป็นคนสงบเสงี่ยมว่าง่ายอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ อาตมา

จะขอเล่าทัศนคติอย่างหนึ่งที่อาตมามีมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก *เมื่ออาตมายังไม่มีความชำนาญ เชี่ยวชาญ หรือประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาตมาก็จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องนั้นๆ และถึงแม้ว่าอาตมาจะมีความชำนาญ เชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม อาตมาก็จะไม่เข้าไปแสดงความเห็นหรือแทรกแซงในเรื่องใดหากไม่ได้รับการขอร้องก่อน*

๔. บุคคลเหมาะสมโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๔ ได้แก่ บุคคลที่เหมาะสมโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิที่ตั้งมั่นมากขึ้น หรือทำสมาธิที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็อาจกล่าวได้ว่า วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม

นอกจากนี้ บุคคลที่เหมาะสมยังมีอีก ๒ ลักษณะ คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ (๒) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้คนในชุมชนนั้นๆ ในระหว่างการอบรมเข้มงวด โยคีจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างมากในหลายๆ ด้าน ในการพัฒนาสติและสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งกิจกรรมทางโลก โยคีจึงต้องพึ่งพาอุปัฏฐาก ที่สามารถทำงานบางอย่างแทนโยคี เช่นการจ่ายตลาด และทำอาหาร ซ่อมแซมที่พัก และอื่นๆ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ก็คงต้องคำนึงถึงผลกระทบของโยคีเองต่อสังคมด้วย ความเกรงอกเกรงใจเพื่อนโยคีเป็นสิ่งสำคัญ การทำอะไรเร็วๆ หรือเสียงดังก็อาจกระทบกระเทือนต่อผู้อื่นได้มาก ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะกลายเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับโยคีอื่น

๕. อาหารเหมาะสม ปัจจัยที่สนับสนุนประการที่ ๕ ได้แก่อาหาร กล่าวคืออาหารที่เหมาะสมกับโยคี ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างใจทุกประการคงเป็นไปไม่ได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่ม อาจมีคนจำนวนมากและอาหารก็ต้องทำทีละมากๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใดๆ ก็ตามที่มีผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกกระทบเพราะเกิดความรู้สึกอดอยาก หรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้

เรื่องของนางมาติกมาตา

ครั้งหนึ่งมีพระสงฆ์ ๖๐ รูป ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า โดยมีนางมาติกมาตาเป็นโยมอุปัฏฐาก นางมีความศรัทธามาก พยายามเลือกสรรอาหารที่คิดว่าพระสงฆ์จะชอบ และจะปรุงอาหารให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับพระทุกรูปทุกๆวัน วันหนึ่ง นางมาติกมาตาเข้าไปกราบเรียนถามพระสงฆ์ว่า ฆราวาสจะปฏิบัติธรรมอย่างพวกท่านบ้างได้หรือไม่ “ได้สิ” พระสงฆ์ตอบ แล้วสอนวิธีการให้นาง นางเพียรพยายามปฏิบัติแม้ในขณะปรุงอาหาร และทำงานบ้านอื่นๆ จนในที่สุดนางก็บรรลุเป็นพระอนาคามี และด้วยบุญที่สั่งสมมาในอดีต นางจึงมีอภิญญา เช่นตาทิพย์ และหูทิพย์ กล่าวคือสามารถมองเห็นและได้ยินในที่ไกลๆ และมีเจโตปริยญาณ คือสามารถหยั่งรู้ใจคนอื่น

นางมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รู้ว่าตนได้บรรลุธรรมวิเศษ และคิดว่าเนื่องจากตนมีงานมากต้องดูแลครัวเรือน

และทำอาหารถวายพระสงฆ์ทุกวัน เหล่าพระสงฆ์จึงน่าจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกว่านางมาก ด้วยญาณวิเศษ นางจึงตรวจดูความคืบหน้าของพระสงฆ์ทั้ง ๖๐ รูป และต้องตกใจเมื่อพบว่ายังไม่มีพระสงฆ์รูปใดเลยที่ได้บรรลุแม้เพียงวิปัสสนาญาณขั้นต้น

"เกิดอะไรขึ้น" นางสงสัยแล้วตรวจดูสภาวะของพระแต่ละรูปด้วยอภิญญาเพื่อหาสาเหตุของอุปสรรคในการปฏิบัติ สถานที่ก็ไม่เป็นปัญหา การอยู่รวมกันก็มิใช่ปัญหา อาหารนี้แหละที่เป็นอุปสรรค เนื่องจากพระบางรูปชอบเปรี้ยว บางรูปชอบเค็ม บางรูปชอบเผ็ด บางรูปชอบขนมหวาน และบางรูปชอบผัก ด้วยความสำนึกในพระคุณที่พระสงฆ์สั่งสอนกรรมฐานให้จนนางได้บรรลุธรรมะอันยิ่งใหญ่ นางมาติกมาตาเริ่มทำอาหารแบบที่พระแต่ละรูปชอบ ในไม่ช้า พระทุกรูปก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การบรรลุธรรมอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งของนางประกอบกับความเฉลียวฉลาดและความเสียสละเพื่อผู้อื่นเป็นตัวอย่างที่ดี *สำหรับพ่อแม่ และผู้ที่ดูแลผู้อื่น ซึ่งแม้จะช่วยผู้อื่นอยู่ ก็มิใช่ว่าจะสิ้นความหวังในการบรรลุสัจจธรรมอันลึกซึ้ง*

ในโอกาสนี้ อาตมาขอกล่าวถึงประเด็นเกี่ยวกับมังสวิรัติไว้ด้วย บางคนคิดว่าการกินผักแต่อย่างเดียวเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง แต่ *ในศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ไม่ปรากฏแนวคิดว่า มังสวิรัติช่วยให้สามารถเข้าถึงธรรมได้เป็นพิเศษแต่อย่างใด*

พระพุทธองค์เองมิได้ทรงห้ามการรับประทานเนื้อโดยสิ้นเชิง เพียงแต่วางเงื่อนไขไว้บางอย่าง เช่น สัตว์นั้นต้องมิได้ถูกฆ่าเพื่อการบริโภคครั้งนั้นโดยเฉพาะ พระเทวทัตได้ทูลขอให้พระพุทธองค์บัญญัติพระวินัย ห้ามการฉันเนื้อโดยเด็ดขาด แต่หลังจากที่ได้ทรงไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธที่จะทำเช่นนั้น

ในสมัยนั้น ก็เช่นเดียวกับสมัยปัจจุบัน คือผู้คนส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อและผัก มีเพียงพวกพราหมณ์หรือชนชั้นสูงที่เป็นมังสวิรัติ เมื่อพระสงฆ์ออกบิณฑบาต ท่านต้องรับอาหารทุกชนิดที่คนถวาย ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นใด การแบ่งแยกระหว่างผู้ถวายที่เป็นมังสวิรัติ หรือที่รับประทานเนื้อสัตว์ ย่อมขัดแย้งต่อเจตนารมณ์ของการบิณฑบาต นอกจากนี้ ทั้งพราหมณ์และชนชั้นอื่นๆ ก็อาจมาบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณีได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเรื่องนี้ตลอดจนประเด็นต่างๆ ที่ตามมาทั้งหมดแล้วเช่นกัน

ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานมังสวิรัติเพื่อที่จะปฏิบัติธรรม แน่นอนว่าการรับประทานมังสวิรัติที่สร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ย่อมเป็นประโยชน์กับสุขภาพ และหากผู้ปฏิบัติไม่รับประทานเนื้อสัตว์เพราะเมตตาสงสารสัตว์ ก็นับเป็นกุศลเจตนาอย่างแน่นอน แต่หากร่างกายของผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือมีปัญหาสุขภาพอันใดที่ทำให้ต้องรับประทานเนื้อสัตว์ การปฏิบัติดังกล่าวไม่ควรถือว่าเป็นบาป หรือเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม การวางกฎระเบียบที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ก็ย่อมจะไร้ประสิทธิผล

๖. ภูมิอากาศเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๖ ได้แก่ ภูมิอากาศที่เหมาะสม มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่างๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หากวิธีการเหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว หากกระทำได้ ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

๗. อิริยาบถเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้ายได้แก่อิริยาบถที่เหมาะสม อิริยาบถในที่นี้หมายถึง การยืน เดิน นั่ง และนอน การนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบ ในการปฏิบัติในสายของพระอาจารย์มหาสีสยาด่อนั้น วิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่งและเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใดก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น

โยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอนและยืน เพราะการยืนก่อให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมีปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วงเนื่องจากความเพียรต่ำ และเป็นท่าที่สบายเกินไป

จงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่า ปัจจัยสนับสนุนทั้งเจ็ดมีครบหรือไม่ หากไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของ

ตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และหากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็นแก่ตัว

๕. จดจำสภาวะที่เอื้ออำนวยในอดีต

เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

วิธีที่ ๕ ในการเจริญพละทั้ง ๕ คือการอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึงจดจำสถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่ผู้ปฏิบัติทุกคนรู้ดี การปฏิบัติมีขึ้นมีลง บางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบในดินแดนแห่งสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูกกิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ “สมาธิสัญญา” ก็คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังมีสมาธิแนบแน่น สติตั้งมั่น ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่า สถานการณ์แบบไหนมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะอะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนินอยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้นและสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

๖. ปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ด

ปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ดให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ

วิธีที่ ๖ ในการพัฒนาพละให้คมกล้า คือการปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ด หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ

ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

อุเบกขา คุณสมบัติของจิตเหล่านี้ คือสาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับผู้ปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรมและกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้ โพชฌงค์เจ็ดก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการระลึกรู้มรรคผล (มัคคญาณผลญาณ) ในทางพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการระลึกรู้ต่างๆ หมายถึงความระลึกรู้ที่เจาะจงชั่วขณะ อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถระลึกรู้ได้ มัคคญาณผลญาณคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มัคคญาณผลญาณคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาวะจิตเปลี่ยนจากการระลึกรู้อยู่ในสมมุติบัญญัติเข้าสู่พระนิพพาน ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสถูกกำจัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

องค์ธรรมเหล่านี้อาจใช้รักษาสมดุล โดยช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่เศร้าหมอง และทำจิตให้สงบลงเมื่อจิตโลดโผนโจนทะยานเกินไป

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์เจ็ด ก็อาจใช้องค์ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ วิริยะ ปีติ และธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่เศร้าหมอง ในขณะที่ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลง เมื่อจิตโลดโผนโจนทะยานเกินไป หลายครั้งโยคีอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่ลง ไม่ก้าวหน้า สติไม่สามารถกำหนดสิ่งต่างๆได้อย่างเคย ในเวลาเช่นนี้ โยคีต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทำใจให้สดใสขึ้น โยคีควรหาวิธีสร้างกำลังใจหรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมเทศนาที่จับใจ ที่จะทำให้เกิดปีติ บันดาลใจให้

ปีติ วิริยะ และธัมม-วิจยะมีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เจริญขึ้นโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ธรรมทั้งสามนี้ กล่าวคือ ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยะ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เมื่อธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปีติ วิริยะ หรือธัมม-วิจยะแล้ว ผู้ปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสภาวะเช่นนี้ในการพยายามปรับจิตของตนให้กำหนดสิ่งต่างๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถระลึกรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้งไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้

ในบางขณะ โยคีอาจมีประสบการณ์แปลกๆ หรือด้วยเหตุผลบางอย่าง ผู้ปฏิบัติอาจพบว่าตนเองกำลังมีจิตใจที่ชื่นบาน มีปีติ และความสุขอย่างท่วมท้นพลุ่ง-พล่าน ในระหว่างการปฏิบัติ จะเห็นโยคีเหล่านี้มีใบหน้าที่เบิกบาน มีอาการเดินตัวลอย เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้งไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้ผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้บ้างก็จะเป็นการกำหนดแบบเฉียดๆ ผ่านเลยไป ไม่ตรงปัจจุบัน

จิตที่ฟูฟ่องเกินไปอาจปรับให้สมดุลได้ด้วยโพชฌงค์ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

หากผู้ปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟูฟ่องเกินไป ก็อาจปรับให้สมดุลได้โดยโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่าจิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริงๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน พระธรรมจะปรากฏให้เห็นเอง เราควรที่จะนั่งดูอย่างสงบเยือกเย็นและรับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน”

ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเริ่มตั้งสมาธิได้อีก วิธีการนี้เป็นการทำให้การปฏิบัติแคบเข้ามาแทนที่จะพยายามกำหนดหลายๆ สิ่ง ก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มช้าลง และกลับสู่สภาวะปรกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย ผู้ปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดที่ว่า “โยคีไม่ควรเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือเลว”

หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้น และทำจิตที่หดหู่ให้ผ่องใส ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติได้ดีที่สุดก็คือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่องโดยการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็นและแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่างๆเหล่านี้ให้แก่โยคีได้

อาตมาอยากเตือนมิให้โยคีท้อถอยเมื่อคิดว่าตนประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ โยคีเปรียบเหมือนเด็กทารก ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาหลายขั้นตอน ในระหว่างขั้นตอนเหล่านี้ ทารกอาจต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและร่างกายอย่างมากมาย บางครั้งอาจรู้สึก

ผู้ปฏิบัติที่คิดว่าตนกำลังล้มเหลว อาจเป็นเหมือนทารกที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ก่อนที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่

หงุดหงิดง่ายๆ เอาใจไม่ถูก ทารกอาจร้องไห้โยเย โดยไม่เลือกเวลา มารดาที่ขาดประสบการณ์ อาจวิตกมากในช่วงดังกล่าว ข้อเท็จจริงก็คือ หากทารกไม่เผชิญกับความทุกข์เหล่านี้ ทารกก็ไม่อาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ความคับข้องใจของทารกส่วนใหญ่จะเป็นสัญญาณของการพัฒนา ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติคิดว่าการปฏิบัติของตนกำลังจะล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง จงอย่าวิตก ผู้ปฏิบัติอาจเป็นเหมือนเด็กทารกซึ่งกำลังพัฒนาเป็นขั้น ๆ ก็ได้

๗. พยายามอย่างกล้าหาญ

พร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

วิธีที่ ๗ ในการสร้างเสริมพละทั้ง ๕ คือการปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกายน้อยลงกว่าปรกติ แทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะดวกสบายของตนเอง ผู้ปฏิบัติจะทุ่มเทพลังให้มากที่สุดให้แก่การเจริญกรรมฐาน

ถึงแม้ว่าร่างกายเราอาจจะยังแข็งแรงในขณะนี้ แต่ร่างกายจะเป็นสิ่งไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิงเมื่อเราตาย เราจะใช้ประโยชน์อะไรได้จากซากศพ ร่างกายเปรียบเหมือนภาชนะที่บอบบาง มันจะยังใช้งานได้ตราบเท่าที่ยังไม่แตกสลาย ทันทีที่มันหมดลมล้มลง มันจะไม่มีประโยชน์กับเราอีกต่อไป

เมื่อเรายังมีชีวิต และมีสุขภาพดีพอควร นับว่าเรายังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้ เราควรที่จะเร่งดึง

เอาสาระอันประเสริฐออกมาจากร่างกายของเรา ก่อนที่จะสายเกินไป ก่อนที่ร่างกายเราจะกลายเป็นซากศพ แน่นอนว่าเราจะไม่จงใจทำให้เราอายุสั้นลง แต่จะปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผลโดยรักษาสุขภาพเพียงเพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมต่อไปได้เท่านั้น

อาจมีผู้ถามว่า เราจะเอาสาระอะไรจากร่างกายนี้ ครั้งหนึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ เพื่อประเมินราคาของธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซี่ยม เป็นต้น อาตมาคิดว่า ร่างกายคนเรา คงมีราคาไม่ถึงหนึ่งดอลลาร์สหรัฐฯ ค่าใช้จ่ายในการแยกส่วนประกอบเหล่านี้ คงสูงกว่าราคาของร่างกายทั้งหมดหลายเท่า หากปราศจากวิธีแยกสารดังกล่าว ซากศพก็เป็นสิ่งไร้ค่า นอกเสียจากเอาไปทำปุ๋ย ยกเว้นกรณีที่เอาอวัยวะของผู้ตายไปผ่าตัดให้กับผู้ป่วยอีกผู้หนึ่ง ในกรณีนี้ ก็เป็นเพียงการยืดระยะเวลากลายเป็นซากศพเท่านั้น

ร่างกายอาจเปรียบได้กับกองขยะ น่าขยะแขยง เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก คนทั่วๆ ไปไม่เห็นประโยชน์อะไรจากกองขยะ แต่คนที่ฉลาดก็อาจนำเอาสิ่งของบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเอาของสกปรกบางชิ้น นำมาล้างแล้วนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก มีคนจำนวนมากร่ำรวยจากการทำธุรกิจนำของเก่ามาใช้ใหม่เช่นนี้

จากกองขยะที่เราเรียกว่าร่างกายของเรานี้ เราก็อาจสกัดเอาทองคำออกมาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ทองคำแท่งหนึ่งก็คือ ศีล ความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ เป็น

เมื่อพละเจริญเต็มที่แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลงได้

ความสามารถในการฝึกฝนและพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถึงความเป็นอารยชน เมื่อสกัดคุณลักษณะที่ดีงามต่อไปอีก ก็จะได้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหล่านี้คืออัญมณีที่หาค่ามิได้ ที่เราสามารถสกัดจากร่างกายได้ด้วยการเจริญกรรมฐาน เมื่อพละเจริญเต็มที่แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลงได้ เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ก็จะพบ

สันติสุข และความเป็นอิสระภายในจะเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

กับความสันติสุขที่มิอาจซื้อหาได้ บุคคลผู้นั้นจะมีแต่ความสงบเยือกเย็นและอ่อนหวาน จนทำให้ผู้พบเห็นมีจิตใจสูงขึ้นไปด้วย ความเป็นอิสระภายในนี้ ไม่ขึ้นกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น และจะเกิดได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

ใครๆ ก็รู้ว่าความทุกข์ใจไม่อาจถูกทำลายได้ด้วยความปรารถนาจะพ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว ใครบ้างไม่เคยต่อสู้กับความต้องการที่จะทำอะไรบางอย่าง ซึ่งตนเองรู้ว่าหากทำไปแล้วจะสะเทือนใจผู้อื่น มีใครบ้างที่

เป้าหมายและผลของวิปัสสนา คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ทุกประเภท ทุกรูปแบบ ทุกระดับ

ไม่เคยหงุดหงิดหัวเสีย ทั้งที่ใจจริงอยากจะรู้สึกพอใจและเป็นสุขมากกว่า ใครบ้างที่ไม่เคยรู้จักว่าความสับสนเป็นความทรมานเพียงใด เราสามารถกำจัดความเจ็บปวดและความไม่น่าพอใจเหล่านี้ได้แม้จะไม่ง่ายนักสำหรับคนส่วนใหญ่ การฝึกจิตนั้นอาศัยความทุ่มเทมากพอๆ กับรางวัลที่จะได้รับ แต่เราก็ไม่ควรท้อถอย เป้าหมายและผลของวิปัสสนาก็คือ ความหลุดพ้นทุกประเภท ทุกรูปแบบ และทุกระดับ จากความทุกข์ทางกายและจิตใจ หากปรารถนาความหลุดพ้นเช่นนี้ โยคีก็ควรจะยินดีกับโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม

เวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือเดี๋ยวนี้ เมื่อร่างกายยังแข็งแรง ก็นับเป็นโชคที่เรายังมีพละกำลังในการปฏิบัติ เมื่ออายุมากขึ้น กำลังกายก็จะถดถอยลง อย่างไรก็ตาม บางครั้งอายุก็ช่วยให้มีปัญญามากขึ้น เช่นอาจช่วยให้เข้าใจความแปรปรวนของชีวิตได้ดีขึ้น

"ความจำเป็นเร่งด่วนทำให้ต้องปฏิบัติธรรม"

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งชื่อว่า รัฐบาล มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย เนื่องจากยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง จึงได้ใช้ชีวิตหาความสำราญมาเกือบทุกประเภทก่อนบวช แม้จะร่ำรวย มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องมาก และสามารถใช้ทรัพย์สมบัติแสวงหาความสุขในรูปแบบต่างๆ จนนับไม่ถ้วน แต่ในที่สุดท่านก็สละสิ่งเหล่านี้ออกแสวงหาความหลุดพ้น

วันหนึ่ง เมื่อพระเจ้าโกรัพยะราชเสด็จประพาสป่า ก็มาพบพระภิกษุรูปนี้เข้าโดยบังเอิญ พระราชาจึงตรัสถามว่า "ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านยังหนุ่มและแข็งแรง กำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ท่านทิ้งครอบครัวที่ร่ำรวย และโอกาสแสวงหาความสุขต่างๆ ละญาติพี่น้อง มานุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ อยู่อย่างโดดเดี่ยวเพื่ออะไร ไม่รู้สึกเหงาบ้างหรือ ไม่เบื่อบ้างหรือ"

พระรัฐบาลจึงตอบว่า "มหาบพิตร เมื่ออาตมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ ก็ทำให้อาตมารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนยิ่งนักที่จะต้องปฏิบัติธรรม

อาตมาประสงค์จะแสวงหาประโยชน์สูงสุดจากร่างกายนี้ก่อนที่จะตายไป ดังนั้น อาตมาจึงละทิ้งชีวิตทางโลก และเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์นี้”

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องเร่งรีบปฏิบัติ โดยไม่ผูกพันกับร่างกายหรือชีวิต บางทีพระพุทธพจน์ต่อไปนี้อาจช่วยได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า เราควรที่จะระลึกว่า โลกนี้มิได้ประกอบด้วยอะไรเลย นอกจากรูปกับนาม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปกับนามมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้ขณะเดียว แต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรามาอาศัยร่างกายและจิตใจนี้ เราก็ไม่อาจหยุดยั้งความชราได้

เมื่อเรายังเด็ก เราก็ยินดีที่จะเติบโต แต่เมื่อเราแก่ตัวลง เราก็พบว่าเราตกอยู่ในวังวนของความเสื่อมอย่างไม่มีวันกลับคืน

เราพอใจที่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ไม่มีใครรับประกันได้ว่าเราจะสมปรารถนา เราถูกรบกวนด้วยความเจ็บป่วยไม่สบายอยู่เนืองๆ ตลอดชั่วชีวิต ความเป็นอมตไม่มี ทุกคนต้องตาย ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ไม่มีใครเลี่ยงได้ คำถามอยู่ที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ไม่มีใครเลยในโลกที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของ

ไม่มีใครเลยในโลก ที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของเราที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้ แต่คนก็ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริง

เราที่จะมีความเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้

ข้อนี้ คนแก่ก็พยายามแต่งตัวให้ดูหนุ่มสาว นักวิทยาศาสตร์คิดหาวิธีรักษา และวิธีการต่างๆ ที่จะชะลอความชรา และพยายามแม้แต่จะให้คนตายฟื้นขึ้นมา เมื่อเราป่วยเราก็ทานยาเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราก็จะต้องป่วยอีก ที่สุดแล้วเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความแก่และความตายได้

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตใดๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และที่สำคัญที่สุดตัวผู้ปฏิบัติเอง

หากโยคีปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ข้อเท็จจริงเหล่านี้จะไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ หากผู้ปฏิบัติมีญาณเห็นปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต เกิดขึ้นและดับไปทุกๆ ขณะ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้ได้เองว่าไม่มีที่หลบภัยใดๆ ไม่มีสิ่งใดที่มั่นคง แต่หากปัญญาญาณยังไม่ถึงขั้นนี้ การคิดคำนึงถึงความเปราะบางไร้สาระของชีวิต ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เรารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้รอดพ้นจากสิ่งน่ากลัวเหล่านี้ได้

ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

สิ่งมีชีวิตยังมีจุดอ่อนอีกอย่างหนึ่งคือ การไร้สมบัติที่แท้จริง การกล่าวดังนี้อาจฟังดูแปลก เมื่อเราเกิดมาเราก็เริ่มสะสมความรู้ในทันที เราได้รับ ลาภ ยศ ตามควรแก่ฐานะ ส่วนใหญ่ก็ทำงาน นำเงินเดือนที่ได้มาซื้อสิ่งต่างๆ เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าทรัพย์สมบัติ และในทาง

หนึ่งมันก็เป็นทรัพย์สมบัติจริงๆ แต่หากทรัพย์สมบัตินี้เป็นของเราจริงๆ เราจะต้องไม่มีวันพรากจากมัน แต่เมื่อมันแตกหัก หรือสูญหาย หรือถูกขโมยไป จะกล่าวว่าเรายังเป็นเจ้าของมันอย่างแท้จริงได้อยู่หรือ เมื่อเราตายไม่มีอะไรเลยที่เราเอาไปด้วยได้ ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง จึงอาจกล่าวได้ว่า ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง

สมบัติของเราทุกชิ้นต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทันทีที่เราตาย ทั้งนี้สมบัติอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. อสังหาริมทรัพย์ เช่น อาคาร ที่ดิน ฯลฯ โดยปรกติสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา แต่ก็ต้องทิ้งไว้เมื่อเสียชีวิต ๒. สังหา-ริมทรัพย์ เช่น เก้าอี้ แปรงสีฟัน เสื้อผ้า และอื่นๆ ที่เรานำติดตัวไปเวลาเดินทางไปในที่ต่างๆ บนโลกในชั่วชีวิตหนึ่ง ๓. ความรู้ ศิลปะ และวิทยาการ ความชำนาญ ที่เราใช้เลี้ยงชีวิตของเราและคนอื่นๆ ตราบเท่าที่เรายังมีร่างกายที่ทำงานเป็นปรกติ วิทยสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าเราจะไม่สูญเสียสมบัตินี้เช่นเดียวกัน เราอาจลืม หรือถูกห้ามมิให้ใช้ความรู้นั้น โดยรัฐบาล หรือโดยความโชคร้ายอื่นๆ เช่น หากศัลยแพทย์ต้องสูญเสียแขน หรือประสบกับสิ่งที่ทำลายชีวิตอันเป็นปรกติสุข ศัลยแพทย์ผู้นั้นอาจได้รับความสะเทือนใจจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้

ไม่มีสมบัติใดเลยที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิตในโลกนี้ได้ อย่าว่าแต่โลกหน้า หากเราสามารถมองเห็นได้ว่า เราไม่มีอะไรเลย และชีวิตนี้เป็นสิ่งชั่วคราวยิ่งนัก

เราก็จะมีความสงบมากขึ้น เมื่อพบกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหลายข้างต้น

เอกสมบัติที่แท้จริงของมนุษย์

สมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ กรรม

อย่างไรก็ตาม มีสมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ กรรม หรือผลของการกระทำของเราเอง กรรมดีและกรรมชั่วจะติดตามเราไป และเราก็จะไม่อาจหลีกหนีมันได้ด้วย

ผลจากกุศลกรรมจากทาน ศีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิต หรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้าราวกับเงาตามตัว

ความเชื่อว่ากรรมเป็นเอกสมบัติที่แท้จริง ก่อให้เกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติธรรมอย่างบากบั่น และถี่ถ้วน ความเข้าใจว่า กรรมดี เป็นการลงทุนให้เกิดความสุขในอนาคต กรรมชั่วจะตามกลับมาสนองผู้กระทำนั้น จะทำให้เรากระทำสิ่งต่างๆ ด้วยการระลึกถึงความดี มีความเผื่อแผ่ ใจกว้าง และเมตตา เราจะพยายามบริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล และผู้ประสบภัยต่างๆ เราจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เพื่อนฝูง และคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ เราอาจจะปรารถนาที่จะสร้างสังคมให้ดีขึ้น โดยการระวังรักษา กิริยา วาจา และการกระทำต่างๆ ของตัวเราเอง เราจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสุข เมื่อเราพยายามที่จะปฏิบัติธรรม และเอาชนะกิเลสที่เกิดขึ้นและหมักหมมอยู่ในจิตใจ การกระทำดังกล่าวจะนำพาให้เรามีปัญญาญาณที่สูงขึ้น จนถึงเป้าหมายสูงสุด ผลของกุศลกรรมจาก ทาน ศีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิต หรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้า ราว

กับเงาตามตัว ฉะนั้น จงอย่าได้หยุดยั้งในการสร้างกุศลกรรมเหล่านี้

ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วยการตามใจตนเอง หรือไล่ตะครุบสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน

เราทุกคนล้วนเป็นทาสของตัณหา แม้จะเป็นเรื่องน่าละอายแต่ก็เป็นเรื่องจริง ตัณหานั้นไม่มีที่สิ้นสุด ทันทีที่เราได้รับอะไรบางอย่าง เราจะพบว่ามันไม่ดีอย่างที่คาดหวังไว้ และเราก็จะพยายามหาอย่างอื่นต่อไป นี้คือธรรมชาติของชีวิต คล้ายกับการพยายามตักน้ำด้วยตะข่ายจับแมลง ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วยการตามใจตนเองหรือไล่ตะครุบสิ่งต่างๆ มาเป็นของตน ตัณหาไม่อาจสนองตัณหาได้ หากเราเข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่มุ่งแสวงหาความพอใจในลักษณะเช่นนี้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตรัสไว้ว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

มีเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่ง มีอาชีพสานตะกร้าขาย เขาเป็นคนง่ายๆ มีความสุขอยู่กับการสานตะกร้า เขาจะผิวปาก ร้องเพลง และใช้เวลาอย่างมีความสุข ในเวลากลางคืน เขาก็จะนอนในกระท่อมเล็กๆ และหลับอย่างมีความสุข วันหนึ่ง มีเศรษฐีผ่านมา และเห็นชายสานตะกร้าที่ยากจนผู้นี้ แล้วเกิดความสงสาร จึงให้เงินแก่ชายคนนี้ ๑๐๐๐ เหรียญ “โปรดรับเงินไว้” เขากล่าว “และนำไปหาความสุข”

ชายสานตะกร้ารับเงินมาด้วยความขอบคุณ เนื่องจากเขาไม่เคยมีเงินถึง ๑๐๐๐ เหรียญมาก่อนในชีวิต เขานำมันกลับไปที่กระท่อมของตน และเริ่มกังวลว่าจะเก็บไว้ที่ไหนดี เขารู้สึกว่ากระท่อมไม่ปลอดภัยพอ เขาจึง

นอนไม่หลับทั้งคืน ด้วยความวิตกว่า โจรหรือแม้แต่หนูอาจมาขโมยหรือกัดแทะเงินก้อนนี้

วันรุ่งขึ้น เขาก็เอาเงิน ๑๐๐๐ เหรียญ ไปทำงานด้วย แต่เขาก็ไม่อาจร้องเพลงหรือผิวปากได้ เพราะมัวแต่วิตกกังวลเรื่องเงินนั้น อีกคืนหนึ่งเขาก็ไม่อาจหลับตาลงได้ ในวันรุ่งขึ้น เขาจึงนำเงินไปคืนเศรษฐีผู้นั้น โดยกล่าวว่า "เอาความสุขของผมคืนมา"

ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากความรู้และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ซื่อสัตย์ และไม่เป็นทาสของตัณหา

ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ หรือเกียรติยศ หรือทำงานหนักเพื่อหาเงินมาสนับสนุนครอบครัวตนเอง และเพื่อนฝูง ตลอดจนบริจาคให้แก่กิจกรรม และสถาบันที่ทำคุณประโยชน์ มิใช่เลย ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิต ความรู้ และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ตราบเท่าที่เขาแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาอย่างถูกกฎหมาย และซื่อสัตย์ ประเด็นก็คือให้พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าเป็นทาสของตัณหา ให้หมั่นคำนึงถึงจุดอ่อนของชีวิตเพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่เราจะล้มป่วย หรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอันเป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป

๘. อดทนและบากบั่น

หากเรา ปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึงร่างกายหรือชีวิต เราก็จะสามารถพัฒนาพลังที่จะผลักดันเราขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น ทัศนคติที่กล้าหาญเช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ ๗ ของการเจริญ

พละดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัจจัยที่ ๘ ซึ่งหมายถึง ความอดทนและบากบั่นอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความเจ็บปวดในร่างกาย

โยคีทุกคนเคยประสบกับทุกขเวทนาในการนั่งวิปัสสนามาแล้ว จากการที่จิตต้องเป็นทุกข์เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรนจากการถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ

จิตที่ดิ้นรนเพราะพยายามรักษาสมาธิทำให้เครียดและเป็นทุกข์

การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัยความพยายามอย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายามรักษาใจให้อยู่กับเป้าหมายหลักในการกำหนดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การยับยั้งและควบคุมนี้อาจทำให้จิตถูกบีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการโลดแล่นไปในที่ต่างๆ การพยายามรักษาสมาธิทำให้เกิดความเครียดอันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

ความทุกข์อาจกลายเป็นสามเส้า คือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์กาย

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมีอาการตามไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกายก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจที่บีบคั้นและร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดตรงๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวั่นไหวด้วยความรู้สึกผลักไสและความโกรธ คราวนี้ ความทุกข์กลายเป็นสามเส้าคือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำหลักธรรมข้อที่ ๘ ในการพัฒนาพละมาใช้ คือความอดทนและบากบั่น ให้โยคีพยายามจับตาดูความเจ็บปวดโดยตรง หากผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอย่างอดทนแล้ว ก็เท่ากับยังเปิดประตูรอรับกิเลส คือความโลภและความโกรธอยู่ "โอฉันเกลียดความปวดจริงๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง" เมื่อเผชิญกับความโกรธและความโลภ หากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะของความปวดที่แท้จริงได้

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าเวทนาเป็นเสี้ยนหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อ "ให้สมาธิดีขึ้น" แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นวิธีที่ดีในการปิดบังลักษณะที่แท้จริงของความปวด ความปวดอาจปรากฏอยู่ตรงหน้าผู้ปฏิบัติอย่างเด่นชัดที่สุดในประสบ-การณ์ทั้งหลาย แต่ผู้ปฏิบัติกลับเคลื่อนไหวเพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริงๆ แล้วความเจ็บปวดคืออะไร

ความจริง เราก็อยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม

ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มิได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทุ่มเทความสนใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุกขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกฆาต บุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้สึกถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจนแต้มนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้น และหากมีความเจ็บปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมาย

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

กลยุทธ์ในการต่อสู้ความเจ็บปวด

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่งขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้และทำความเข้าใจสัจจธรรมได้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวด หากสมาธิอ่อนแอ เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึง

เมื่อสมาธิดี ความเจ็บปวดเล็กน้อยจะชัดเจนเหมือนผ่านแว่นขยาย

ความรู้สึกไม่สบายอันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิดีขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย ก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ "มีสายตาสั้น" ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นขยายคือสมาธิ โลกก็จะดูมัวๆ เบลอๆ และไม่ชัดเจน แต่เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่างๆ ก็สว่างไสวและชัดเจน ทั้งที่วัตถุนั้นมิได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างไร สิ่งที่เปลี่ยนคือความคมชัดของสายตาเรานั่นเอง

ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา เพิ่มขึ้น ลดลง และย้ายไปมาได้

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเต้นไปมาอย่างน่าสนใจ ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง ที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิหยั่งลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไป ลดลง เพิ่มขึ้น ผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่งหยั่งลึกลง และมีความเฉียบคมมากขึ้น และเมื่ออาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้น ความรู้สึกก็จะขาดหายไปราวกับม่านเวทีการแสดงได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

ผู้ปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียรที่จะเฝ้าดู

เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

ความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความกล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

กลยุทธ์แรกคือกำหนดจิตมุ่งไปที่ศูนย์กลางความเจ็บปวดนั้น

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรกคือให้กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไปยังศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะพยายามหยั่งให้ถึงรากของมัน ดูความเจ็บปวดอย่างที่มันเป็น กำหนดอย่างต่อเนื่อง พยายามหยั่งลึกเข้าไปในความเจ็บปวดโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ใด ๆ

บางครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามมากๆก็อาจเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้เช่นเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถรักษาระดับความเพียร สติ และสมาธิไว้ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลาที่จะถอนจิตออกมา

กลยุทธ์ที่สองคือเล่นกับมัน

กลยุทธ์ที่สอง ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการเล่นกับมัน ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปหาความเจ็บปวดแล้วผ่อนคลายจิตลง เอาจิตจับที่ความเจ็บปวดแต่ลดความเข้มข้นของสติและสมาธิลงเบาๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อนเสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้ง และหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีก เข้าไปกำหนดแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดยังรุนแรงมาก และพบว่าจิตตึงเครียด รู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่างๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่มิได้หมายถึงการเคลื่อนไหวกายในทันที แต่ให้ปรับสิ่งที่สติเข้าไปรับรู้ก่อน โดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนดพองยุบ หรือเป้าหมายอื่นๆ ที่ใช้กำหนดอยู่ พยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุดจนไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดนั้น

การรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วยหรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราววีรบุรุษเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวดและเข้าใจมันอย่างที่มันเป็นจริงๆ ความรู้สึกที่ทนได้ยากอาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ โยคีเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดชีวิตได้อย่างชัดเจน โดยได้รับการขยายด้วยพลังของสมาธิ ในระหว่างการปฏิบัติเข้ม ความเจ็บปวดจากแผลเก่าเคราะห์กรรมสมัยเด็ก หรือความเจ็บป่วยในอดีต ก็อาจหวนกลับคืนมาได้ การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อนหน้านั้นไม่นาน อาจเลวลงอย่างกะทันหัน หาก ๒ ประการหลังนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชคของตน กล่าวคือผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่างไร โยคีหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของตน ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว

ประมาณ ๑๕ ปีมาแล้ว มีชายคนหนึ่งป่วยเป็นโรคลมในระบบทางเดินอาหารมาเป็นเวลานาน เมื่อไปพบแพทย์ หมอบอกว่าเขาเป็นเนื้องอกและต้องทำการผ่าตัด ชายคนนี้กลัวว่าการผ่าตัดอาจล้มเหลว และเขาจะต้องตาย

ดังนั้นเขาจึงตัดสินใจมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานกับอาตมา ในไม่ช้าเขาก็รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง ตอนแรกๆ ก็ไม่มาก แต่เมื่อการปฏิบัติของเขาคืบหน้า จนถึงญาณที่หยั่งรู้ความเจ็บปวดอย่างชัดเจน เขารู้สึกทรมานอย่างสาหัส เขารายงานให้อาตมาฟัง อาตมาบอกเขาว่า ถ้าเขาอยากกลับบ้านไปหาหมอก็ได้ แต่อาตมาอยากให้เขาอยู่อีก ๒-๓ วัน

เขาคิดดูว่า การผ่าตัดก็ไม่อาจรับประกันได้ว่าเขาจะไม่ตาย เขาจึงตัดสินใจที่จะปฏิบัติต่อไป เขาต้องทานยา ๑ ช้อนชาทุกๆ ๒ ชั่วโมง บางทีความเจ็บปวดกำเริบจนทนไม่ได้ บางทีเขาก็สามารถกำราบมันได้ มันเป็นการต่อสู้ที่ยาวนาน มีทั้งแพ้และชนะ แต่เขาเป็นคนมีความกล้าหาญมาก

ในระหว่างการนั่งสมาธิคราวหนึ่ง ความปวดรุนแรงทำให้ร่างของเขาสั่นเทา เสื้อผ้าชุ่มไปด้วยเหงื่อ เขารู้สึกว่าเนื้องอกนั้นแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ มีความบีบคั้นมากขึ้นตามลำดับ ทันใดนั้น การรับรู้เกี่ยวกับท้องของเขาหายไป มีแต่ความรู้ และก้อนความเจ็บปวด มันเจ็บมากแต่ก็น่าสนใจมาก เขาเฝ้าดูมันโดยมีแต่จิตที่รู้ กับความเจ็บปวดเท่านั้นที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

ทันใดนั้นก็เกิดการระเบิดขึ้น โยคีผู้นั้นกล่าวว่า เขาได้ยินเสียงระเบิดที่ดังมาก หลังจากนั้นทุกสิ่งทุกอย่างก็จบลง เขาลุกขึ้นด้วยเหงื่อที่ท่วมตัว เขาเอามือคลำที่ท้อง แต่ตรงบริเวณที่เคยเป็นเนื้องอกนั้น มันหายไป เขาหายจากโรคนั้นโดยสิ้นเชิง และยิ่งไปกว่านั้น เขาได้ปฏิบัติจนได้เห็นพระนิพพานด้วย

หลังจากนั้นไม่นาน ชายคนนั้นก็จากศูนย์ปฏิบัติไป อาตมาขอให้เขาบอกให้อาตมาทราบด้วย ว่าหมอว่าอย่างไร คุณหมอตกใจมากที่เห็นว่าเนื้องอกหายไป ชายคนนั้นเลิกควบคุมอาหารที่กระทำมา ๒๐ ปี และยังมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ และมีสุขภาพดี แม้แต่คุณหมอก็เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาด้วย

คนจำนวนมากที่หายจากอาการปวดหัวเรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง และอาการบาดเจ็บรุนแรงจากสมัยเด็กๆ

อาตมาได้พบกับ คนจำนวนมาก ที่หายจากอาการปวดหัวเรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง และอาการบาดเจ็บรุนแรงจากสมัยเด็กๆ บางคนหมอไม่รับรักษาแล้ว ทุกๆ คนต้องเผชิญความเจ็บปวดที่รุนแรง และพวกเขามีความบากบั่นและกล้าหาญจนรักษาตนเองได้ ที่สำคัญ หลายคนได้รับความรู้ ความเข้าใจ สัจจธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ด้วยการเฝ้าดูความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญจนได้ญาณทัศนะ

ผู้ปฏิบัติไม่ควรท้อถอยจากอาการเจ็บปวด แต่ควรมีศรัทธาและความอดทนบากบั่นจนกว่าจะเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

๙. ปฏิปทาที่ไม่หวั่นไหว

มุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอมพ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

ปัจจัยที่ ๙ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละก็คือ จิตใจที่ทำให้เรามุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอมพ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

อะไรคือเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามาศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญกว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้ปฏิปทาของตนเอง ในการบรรลุเป้าหมายนั้นว่า มีมากน้อยเพียงไร

กุศลกรรมและศักยภาพของมนุษย์

กุศลกรรมทำให้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จึงควรใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์

เราลองมาพิจารณาศีลดู การที่ได้มีโอกาสอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเข้าใจว่าโอกาสนี้มาจากกุศลกรรมแล้ว เราควรที่จะพยายามใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ความหมายอันเป็นนัยยะที่ดีงามของคำว่า “มนุษย์” ก็คือ ความเมตตาและความกรุณาอันสูงส่ง มนุษย์ทุกคนก็ควรที่จะพยายามรักษาคุณสมบัติข้อนี้ให้สมบูรณ์มิใช่หรือ หากเราสามารถปลูกฝังความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ เราก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมเกลียว และมีความสุข คุณธรรมเกิดจากการคำนึงถึงความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทั้งผู้อื่นและตนเอง การที่คนเรามีศีลธรรม ไม่เพียงแต่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังปกป้องตนเองจากความทุกข์ในอนาคต เราทั้งหลายควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีผลเสีย และ

ประกอบแต่กุศลกรรมซึ่งจะช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างถาวร

กรรมเป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราเพียงอย่างเดียว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเรายึดแนวคิดเช่นนี้เป็นหลักของความประพฤติ การปฏิบัติธรรม และเป็นหลักของชีวิต ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่งในชาตินี้และชาติหน้า หากเราปฏิบัติกรรมดี เราก็จะได้รับความเคารพยกย่องในชีวิตชาตินี้ นักปราชญ์ย่อมสรรเสริญและเมตตาเรา และเราจะมุ่งหวังความสุขได้ทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆ ไป จนกว่าจะถึงพระนิพพาน

การประกอบอกุศลกรรม ทำให้เสื่อมเกียรติ และเสียชื่อเสียงแม้ในชาตินี้ นักปราชญ์จะตำหนิ ดูหมิ่นเรา และเราก็ไม่อาจหลีกพ้นผลของกรรมนั้นในอนาคต

เนื่องจาก กรรม อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย กรรมจึงอาจเปรียบได้กับอาหาร อาหารบางชนิดมีความเหมาะสม และช่วยบำรุงสุขภาพ ในขณะที่อาหารบางประเภทเป็นพิษต่อร่างกาย หากเรารู้ว่าอาหารชนิดใดมีคุณค่า และรับประทานอาหารนั้นในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข ในทางกลับกัน หากเราไม่อาจอดกลั้นความยั่วยวนของอาหารที่ทำลายสุขภาพและเป็นพิษ เราก็ต้องรับผล เราอาจเจ็บป่วย และทุกข์ทรมาน และอาจตายได้

กัลยาณกิจ

การให้ทาน หรือความใจกว้างจะช่วยลดความโลภในจิตใจ ศีลห้าช่วยควบคุมอารมณ์ และกิเลสอย่างหยาบในส่วนของความโลภและความโกรธได้ ด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะได้รับการควบคุมในระดับที่ไม่ให้เกิดผลทางกาย หรือแม้แต่ทางวาจาได้

การภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตให้ดีงาม โดยส่วนหนึ่งการภาวนา คือ การป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้น และอีกส่วนหนึ่งทำให้เกิดปัญญา

ผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้น่าเคารพ แม้ว่าในจิตใจอาจเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานจากความร้อนใจ ความโกรธ ความโลภ และเล่ห์เพทุบายต่างๆ ที่ยังมีกำลังมาก ดังนั้น ในขั้นต่อไปจึงต้องมี การภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลี หมายถึงการพัฒนาจิตให้ดีงาม โดยส่วนแรกของการภาวนาคือการป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้น และส่วนที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาในขณะที่จิตปราศจากอกุศลแล้ว

ความสุขจากสมาธิและวิปัสสนูปกิเลส

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะทำให้จิตสงบ วิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยกดข่มกิเลสไว้ไม่ให้ส่งผลร้าย สมถภาวนามิได้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วย เช่นศาสนาฮินดู สมาธิเป็นการปฏิบัติอันน่าชมเชย โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ในระหว่างที่จิตจดจ่ออยู่กับเป้าหมายของการทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ปีติ ความสุข และความสงบอย่างลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธี

นี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นสัจธรรมของรูปและนามต่างๆ กิเลสจะถูกกดข่มไว้แต่มิได้ถอนราก จิตใจยังมิได้หยั่งลงสู่สภาวะความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงยังมิได้พ้นจากสังสารวัฏ และอาจกลับลงสู่อบายภูมิได้ในอนาคต ดังนั้น แม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมากมายจากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ล้มเหลวในที่สุดได้

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้พระอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วัน อยู่ที่พุทธคยา เสวยวิมุติสุข แล้วทรงพิจารณาว่าโลกถูกทับถมด้วยกิเลส และคนยังจมอยู่ในความมืดมนอนธกาลยิ่งนัก ทำให้พระองค์ทรงเล็งเห็นความยากลำบากอย่างยิ่งในการจะสั่งสอนเวไนยสัตว์

แล้วพระองค์ก็ทรงระลึกถึงบุคคลสองคนซึ่งอาจรองรับธรรมะของพระองค์ได้ เนื่องจากมีจิตที่สะอาดและมีกิเลสเบาบางอยู่แล้ว ทั้งสองท่านได้แก่ อดีตพระอาจารย์ของพระองค์ คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส แต่ละท่านมีลูกศิษย์มากมาย เนื่องจากท่านได้บรรลุสมาธิขั้นสูง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์ทั้งสองอย่างเชี่ยวชาญแล้ว แต่ทรงตระหนักว่าพระองค์ทรงต้องการบรรลุสิ่งที่สูงส่งกว่าคำสอนเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จิตใจของดาบสทั้งสองมีความบริสุทธิ์มาก โดยพระอาฬารดาบสสำเร็จฌานเจ็ด และ

พระอุทกดาบสได้ฌานแปด ซึ่งเป็นระดับสูงสุดแล้ว กิเลสห่างไกลจากท่านทั้งสอง แม้ในระหว่างที่ท่านมิได้เข้าสมาธิ พระพุทธองค์ทรงแน่พระทัยว่าท่านทั้งสองจะบรรลุธรรมได้ด้วยการเทศนาสั้น ๆ เท่านั้น

ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอยู่ดังนี้ ก็มีเทวดามากราบทูลว่า พระดาบสทั้งสองเสียชีวิตแล้ว โดยอาฬารดาบสตายไปเมื่อ ๗ วันก่อน ส่วนอุทกดาบสเพิ่งตายไปเมื่อคืนก่อน ทั้งสองได้ไปเกิดเป็นอรูปพรหม ที่มีจิตแต่ไม่มีรูป พรหมพระดาบสทั้งสองไม่มีหูหรือตาที่จะรับทราบพระธรรมจากพระพุทธองค์ได้ พระดาบสจึงหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรม

เนื่องจากการได้พบครูบาอาจารย์และได้ฟังธรรมะเป็นสองหนทางเท่านั้นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างถูกทาง พระดาบสทั้งสองจึงพลาดโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรมได้

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “พระดาบสทั้งสอง ฉิบหายเสียแล้ว”

ปัญญาในการหลุดพ้น

อะไรเล่าที่ขาดหายไปในการเจริญสมถกรรมฐาน ตอบง่ายๆ ก็คือ สมถภาวนาไม่สามารถก่อให้เกิดความเข้าใจในสัจจธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปและนามที่แท้จริงเท่านั้นจึงจะทำลาย

ความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ได้ หากปราศจากความเห็นแจ้ง ซึ่งเกิดจากการระลึกรู้ด้วยความปล่อยวางแล้ว เราจะไม่อาจหลุดพ้นจากความคิดเรื่องอัตตาได้เลย

มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความวิปลาสว่า สิ่งต่าง ๆ เที่ยงและคงทน

มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจ หลักของเหตุและผล ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทานว่าสิ่งต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาสที่ว่า สิ่งต่างๆ มีความเที่ยง คงทน และต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่าปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุม เท่านั้นจึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาได้

นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับขั้นจนถึงพระนิพพานแล้ว เราจะไม่อาจเข้าใจความสุขที่แท้จริงได้ ด้วยพระนิพพานเป็นเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติจึงควรทุ่มเท ความเพียร บากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะถึงจุดหมาย

ประการแรก ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรเมื่อจะเริ่มปฏิบัติ โดยเอาจิตจับอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และ

เฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง อาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินและการนั่งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เรียกว่าเป็น “ความเพียรเริ่มแรก” ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่งสติปัฏฐานและคืบหน้าต่อไป

แม้จะเกิดมีอุปสรรค ผู้ปฏิบัติก็จะยังคงประพฤติปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความอดทน หากเบื่อหรือง่วง ให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้ หากรู้สึกเจ็บปวดให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า “ความเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง” ซึ่งจะทำให้โยคีหลุดพ้นจากความเกียจคร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอยจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

หลังจากนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบแล้ว โยคีต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่งความเพียรให้เกิดปัญญาสูงยิ่งๆ ขึ้น เรียกว่า “ความเพียรอย่างแรงกล้าเพื่อไปให้ถึงความหลุดพ้น”

ดังนั้น ปัจจัยที่ ๙ ข้างต้น ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพละทั้ง ๕ แท้จริงแล้วหมายถึงการใช้ความเพียรในระดับต่างๆ เป็นขั้นๆ โดยไม่หยุดยั้ง ลังเล ยอมแพ้หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย

เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้งเก้าประการ พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ

สมาธิ และปัญญาก็จะเฉียบแหลม และหยั่งลึกมากขึ้นๆ จนสามารถนำจิตไปสู่ความหลุดพ้นได้

อาตมาหวังว่า โยคีคงจะสามารถตรวจสอบการปฏิบัติของตนเองได้ และหากยังพบข้อบกพร่องในบางด้าน ก็ขอให้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลข้างต้น

ขอให้โยคีมีความพากเพียรมุ่งหน้าต่อไป จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาด้วยเทอญ

* * * *

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

พลตรีประสาท-คุณมาลี วิมลศิลปิน
คุณลัดดา สาลักษณ์
พลตรีอภิชัย ทรงศิลป์-พันโทหญิงวิมลพร และด.ญ. ทรงอัปสร ทรงศิลป์
คุณเริงไกร-คุณสุจิตรา วิมลศิลปิน น้องแคร์ และ น้องคิว
พันโทหญิงปรมาพร วิมลศิลปิน
คุณรักษ์เกียรติ-แววมณี วิมลศิลปิน และครอบครัว
คุณภัทรพล วิมลศิลปิน
คุณรัชสุดา สิงหะ และ ด.ช.ศรัณย์ สิงหะ
คุณพิชิต-คุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร
คุณบุษกร เบญญาอภิกุล
คุณธนากร-คุณนิธินาถ เตลาน
คุณณัฐภรณ์ สถิรกุล
คุณดวงกมล อิศรพันธุ์
คุณวิโรจน์ ก่อสินเจริญ
คุณสิริพร ศุภรัชตการ
คุณสาธิดา ศรีธัญญาธรณ์
คุณจารุสุดา บุญเกิด
คุณพรทิพย์ เลิศเวชกุล
คุณนันทพร สถิตเกษมสานต์

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๘๖๔๐๔๓๔-๕, ๔๑๒๕๘๘๗, ๔๑๒๕๘๙๑, ๐๑-๙๒๓๘๘๒๕, ๐๑-๘๓๖๘๔๑๘

โทรสาร (๖๖๒) ๔๑๒๓๐๘๗ E-mail : sahadham@hotmail.com



คุณแม่ระวิวรรณ ภัทรวิมลพร

กราบบูชาพระคุณของแม่ผู้เป็นหลักชัยของลูกทุกคน

ด้วยความเคารพรักอย่างสูงยิ่ง

ลูก ๆ

"I hope that all of you will be successful in completely carrying out this practice. May you be pure in your precepts, cultivating them in speech and action, thus creating the conditions for developing *samadhi* and wisdom.

May you follow these meditation instructions carefully, noting each moment's experience with deep, accurate and precise mindfulness, so that you will penetrate into the true nature of reality. May you see how mind and matter constitute all experiences, how these two are interrelated by cause and effect, how all experiences are characterized by impermanence, unsatisfactoriness and absence of self so that you may eventually realize nibbana - here and now."

In This Very Life, Sayadaw U Pandita

รู้แจ้งประจักษ์ธรรม ด้วยการเจริญพละ ๕

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวังสะ (Sayadaw U Pandita)